10-B

Wonder chef

魔法のクイック料理

MAHOU NO QUICK RYOURI MAHOU NO QUICK RYOURI

ワンダーシェフ　家庭用圧力鍋

取扱説明書・クッキングガイド

商品名：魔法のクイック料理　3.7ℓ（QDB37）
両手圧力鍋

ご使用になる前に必ずお読みになり、読んだ後は必ず保管して下さい。

＜基準認定品＞
製品安全協会
PCC 圧力なべ協議会
新SG基準認定製品

- この取扱説明書を良くお読みの上、正しくお使い下さい。
- 本書の諸事項を守らないで万一事故が発生した場合は、使用者の責任となりますのでご了承下さい。
- 保証書は29ページにございます。
「お買い上げ日・販売店名」を販売店に記入して頂いて下さい。
記入が無い場合は、レシートと共に大切に保管して下さい。

株式会社ワンダーシェフ

魔法のクイック料理

- 高圧のため、さらに短時間で調理が出来る。一般的な圧力鍋に比べて約65%の調理時間。

- 料理研究家 浜田陽子先生の2種類のレシピ集付き。
「浜田ママの魔法のクイック料理」レシピ本 注）当本は、5.5ℓの圧力鍋を使用しているため、3.7ℓでは、下記レシピは調理出来ません。
（P12豆乳シチュー P56茶碗蒸し P74～77の豆類）
その他、満水線を越す場合は量を調節して下さい。
- 「浅型なべにピッタリレシピ」付き。
- 200V電磁調理器対応。

もくじ

取扱説明

基本的な使用方法……3
各部のなまえ……4
これだけは必ず守って下さい……5～7
安全構造……8
使い方の手順……9～13
点検と掃除……14～15
こんなときには……16～17

その他

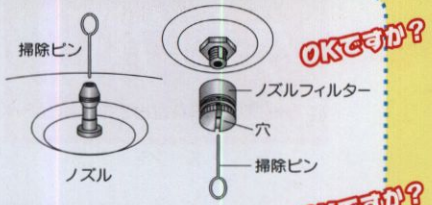
浜田陽子の浅型なべにピッタリレシピ…18～26
調理時間早見表……27
インターネット・モバイルページ……28
保証書……29
無料点検・こげとり研磨のご案内……30
交換部品・別売部品……31

魔法のクイック料理 3.7ℓ

（作動圧力140キロパスカル：約2.4気圧、約126℃）

●ご使用前に毎回必ずチェックして下さい●

1 おもりを外し、掃除ピンでノズル及び、ノズルフィルターの穴のつまりが無いか確認して下さい。
ノズルが目詰まりすると圧力調整が出来ず危険です。



2 フタの裏面にあるフロート式安全装置のシャフトを指で押し、内部のバネによって、もどってくるか確認して下さい。

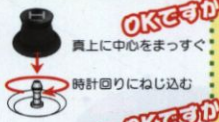
3 フタの内側の外枠に取り付けておりますパッキンは、ご使用により劣化します。また、使用期間が短くても、洗浄中などに傷が付き、劣化することがあります。劣化した場合、調理中にフタと鍋本体の間から蒸気が漏れたり、水滴が落ちたりします。そのような状況が起きましたら、そのパッキンを継続使用せず、新しい物に交換して下さい。継続して使用しますと、フタと鍋本体の間から急激に蒸気や内容物が噴出することがあり、大変危険です。高温の内容物が噴出すると、手や腕などにかかり火傷を負う場合があります。
洗浄中などに包丁や他の器具などで、傷が付かないようにご注意下さい。
また、ご使用前にパッキンに傷やぬめりが無いかお確かめの上、ご使用下さい。
尚、お客様の使用頻度やお手入れにより、耐久期間は異なりますが、少なくとも一年に一度は新しいパッキンに交換されることをお勧めいたします。

基本的な使用方法

ご注意

● 調理を始められる時のご注意 ●

1 ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んで下さい。（フタとおもりの間隔が7mmぐらいで、フラフラした状態で正常です。）



2 パッキンを正しく取り付けて下さい。（P14参照）

3 スライドプッシュボタンを止まる所まで、フタの中心側に押して下さい。

4 本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回して、本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。

5 スライドプッシュボタンを止まる所まで、手前に引いて下さい。これをしないと、安全の為蒸気がもれ、圧力がかかりません。

6 最初は強火にします。（おもりが動くまでは強火にして下さい。）ガスの場合は、炎が底面より大きくならないようにして下さい。（取っ手の寿命が短くなりますので）IHの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、強にして下さい。（P7参照）

7 フロート式安全装置が上がります。（強火を継続）

8 おもりがシュッシュッと音をたてて動き出します。（この時まで強火）

9 おもりが少し動く程度に中火～弱火にします。（調理時間の開始）

10 所定の調理時間がたったら火を消して下さい。火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。（蒸らし時間）フロートが下がるまでお待ち下さい。

● 調理後フタを開ける時のご注意 ●

1 フロートが下がっているか確認して下さい。

2 おもりを少し斜めにし、蒸気が出ないのを確認してから、おもりを外して下さい。（ネジ式です。P12・P13参照）

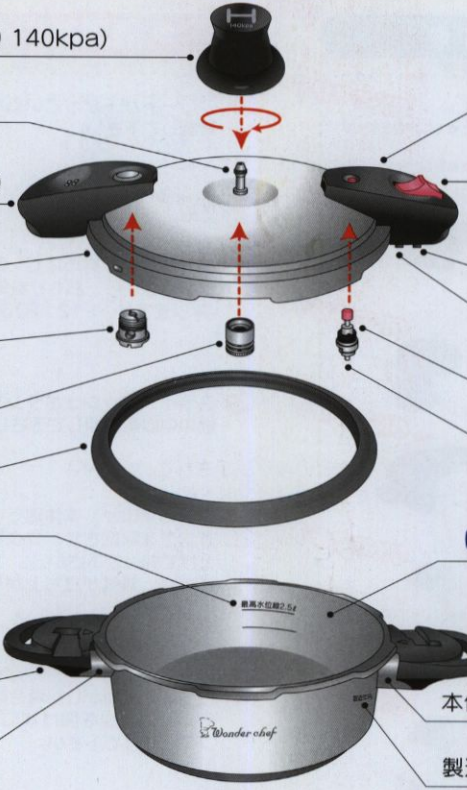
3 スライドプッシュボタンを止まる所まで、鍋の中心側に押して下さい。

4 フタの▽印が、本体取っ手の△印にくるまでフタを回転させ、フタを真っ直ぐに持ち上げて開けて下さい。この時、蒸気が立ち上がりますのでご注意下さい。

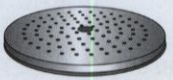
5 いったんフロートが下がりましても、鍋を揺らしたり動かした場合は再沸騰します。その時はフタを開けずに1～2を行った後フタを開けて下さい。

（初めての調理の前に水のみを3cm程入れ加熱し、動作をご確認の上ご使用下さい。）

知っておきたい各部のなまえ



付属品



QD-14-37 蒸しす

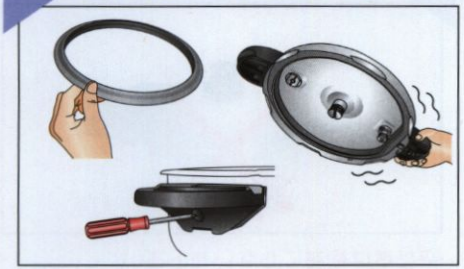
QD-13 掃除ピン

※部品を破損・紛失された時は、上記品番と容量をご確認の上、お客様相談室へお問い合わせ下さい。
※品質向上のため、製品・仕様を一部変更する場合があります。ご了承下さい。別途付属注意書きがある場合そちらも参考にし、大切に保管して下さい。

注意 これだけは必ず守って下さい。

※下記の諸事項を守らないで、万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承下さい。

1 使用する前に必ず各部に異常が無いか確認すること。



使用する前には、必ず各部に異常がないことを確認して下さい。また、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常が発生した場合は使用しないで下さい。
特にパッキンをさわってみて、傷が無いか、ぬめりが無いかをよく確認して下さい。異常があると調理中、鍋の中味がふき出すことがあります。
各部のネジ、ナットの緩みがある場合は必ず追い締めしてからご使用下さい。取っ手などの緩みは本体落下の原因になります。
ノズル、安全弁、フロートの緩みは加圧により外れ、飛び出す可能性がありますので、十分ご注意の上緩みがある場合は必ず追い締めしてからご使用下さい。

2 材料を入れすぎないこと。

1回の調理量は材料や水、調味料を合わせて鍋の深さの2/3までを最大量としてそれ以下で調理をして下さい。
(鍋の内側に最高水位の線が表示されております。)
※縁まで水等を満たした状態で使用しないで下さい。
※蒸し料理はレシピにそってご使用下さい。

3 豆料理、麺類の料理をする場合は、1/3以下で調理すること。

この鍋は浅いので、豆類の料理はおすすめ致しません。

蒸しすを上下逆にして入れる。

豆類・麺類などのように、煮ている間にかさの増えるものは、豆・麺類と水を合わせた量が1/3以下で使用して下さい。
特に大豆のように皮のはがれやすい豆は、蒸しすを使い落としブタがわりにしますと皮がノズルに詰まることを防ぐことになります。(鍋の内側に1/3の目安の線が表示されております。)

PSC SG 対人賠償責任保険付 製品安全協会

このマークは、製品安全協会が、製品安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。「消費生活用製品安全法」に基づく特定製品として認定されている製品に貼られます。

圧力鍋は加熱して使用しますので、内部が高温高圧になります。取り扱いを誤ると火傷などの傷害を負うことがあり危険です。
圧力鍋を使用する前に必ず取扱説明書をよく読んで、事故のもととならないよう注意事項を守ってご使用下さい。
説明書は大切に保管し、本書の諸事項を守らないで万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますのでご了承下さい。また他人にお貸しになる時は、この取扱説明書、部品を忘れずに添えて下さい。

注意 これだけは必ず守って下さい。

※下記の諸事項を守らないで万一、事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承下さい。

4 重そう、多量の油・酒（アルコール）などは、使わないこと。

重そう、タンサン、ふくらし粉など急激に多くの泡の出るもの、多量の油・酒などは危険ですから調理しないで下さい。またシチューやカレーなど粘性が強く糊状になるものは、ルーがノズルや安全装置に入り込み圧力調整が出来なくなる可能性があります。別のフタを用い圧力をかけないで調理しましょう。

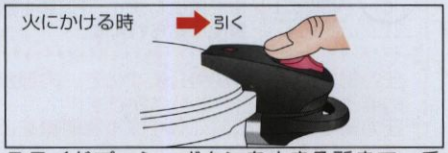
※天ぷらや揚げ物等に使用しないで下さい。

5 フタは正しく取り付けること。それ以外の状態で火にかけないこと。

下記にそってフタをはめ合わせ、体とフタのかん合が正しいか再チェックして下さい。もし、かん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり、大変危険です。

スライドプッシュボタンを止まる所まで、鍋の中心側に押して下さい。

本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回し、本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。



スライドプッシュボタンを止まる所まで、手前に引いて下さい。スライドプッシュボタンをこの位置にせずに火にかけると、蒸気がもれて圧力がかかりません。

6 過剰加熱や空だきをしないこと。

空だきは絶対にしないで下さい。

空だきしますと、パッキンを傷め蒸気もれの原因となります。また、加熱中に鍋内部の水分がなくなると空だき状態となります。この場合、内圧があるためパッキンを傷めるだけでなく鍋が膨らみ、底が丸くなったり、はがれたりして使用できなくなります。

次の点にご注意下さい。

①加熱時間中(おもりが動いてからの時間)は、火を弱め蒸気の放出量を最小限にして下さい。特に加熱時間の長い調理はご注意下さい。

②加熱時間中におもりが急に動かなくなったり、焦げたニオイがしてきたら、すぐに火を止めて下さい。空だきの始まりです。

③加熱時間中は、鍋のそばから離れないで下さい。

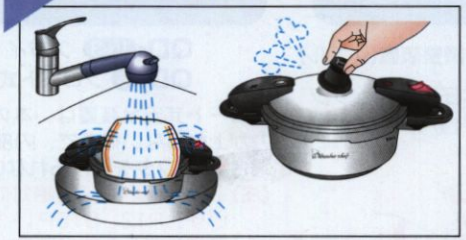
注意 これだけは必ず守って下さい。

※下記の諸事項を守らないで万一、事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承下さい。

7 加熱中は鍋を、動かさないこと。

いったん火にかけたら、おもりをはずしたり、フタを無理に開けようとしたり、ぐらつかせますと急に蒸気が出て大変危険です。
もし、動かすような場合は静かに取扱って下さい。

8 フタを開ける時は、蒸気を抜いてから。



調理後、火を止めても圧力鍋の内部には、まだ圧力が残っています。フタを開ける時、鍋の中に少しでも圧力が残っていると、フタが飛んだり、内容物が噴き出したりして非常に危険です。必ず圧力が下ったことを確認の上、おもりをはずしてから、P12の手順にそってフタを開けましょう。（※急冷の方法はP13を参照して下さい。）

9 IHクッキングヒーターをお使いの場合。

ＩＨクッキングヒーターは他の熱源と違い、鍋自体を発熱させる装置です。それもドーナツ状の部分だけ発熱します。
従って「強」で使えば急速に熱くなるので、金属でも必ず膨張し、使っているうちにゆっくりと変形していきます。
ＩＨの「強」は急速に熱くなるので、ステンレスの膨張とアルミの膨張の差に非常なストレスを発生させます。
まして空焚きになると限界を超え、底面の変形、剥離の原因となります。
最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後「強」にして下さい。

10 ノズル、ノズルフィルターは使用する度に掃除し、詰まっていないことを確認して下さい。

11 取っ手の部分が熱くなる場合があります。必要に応じて、ミトン等を使用して下さい。（ガスをお使いの場合、炎が底面より大きくならないようにして下さい。取っ手が熱くなり劣化変形します。）

12 調理器具の中に長時間料理を保存しないで下さい。また、使用後は本体、各部品ともよく洗って乾燥させて下さい。

13 食器洗浄機、食器乾燥機は使用しないで下さい。アルミ部分、プラスチック部分が傷む恐れがあります。

注意 圧力鍋は加圧されると極めて高温・高圧になる器具です。取り扱いを誤ると、火傷などの傷害を負うことがあり危険です。
魔法のクイック料理圧力鍋は、以下のような安全構造がありますが、お客様が圧力鍋の構造をよく理解し、ご使用頂いた場合に効果がありますので、この取扱説明書をよくお読みの上、ご使用下さい。

圧力を調整します

QD-❶-H 圧力調整装置(おもり)　**QD-❷** 圧力調整装置(ノズル)

沸騰するとおもりがゆれはじめ、ノズルから余分な圧力をシュッシュッと排出します。圧力鍋の中の圧力を常に140キロパスカルに保つ働きをする装置です。

(注)ノズル及び、ノズルフィルターに調理カス等が詰まっていないか、確認してからお使い下さい。

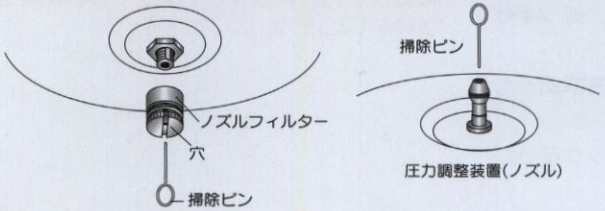
ノズルの詰まりを防止します

QD-❾ノズルフィルター　**QD-⓭** 掃除ピン

調理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。

(注)常に穴詰まりの無いように清潔に掃除し、ノズルフィルターがセットされているかどうか、必ず確認して下さい。

調理後、ノズルフィルターは回して取り外し、毎回掃除して下さい。



安全を見張ります

QD-⓯-3 スライドプッシュボタン　**QD-⓯** スライドⅠ・Ⅱ
QD-❻ フロート式安全装置

フロート式安全装置は、本体にフタが正しくセットされないと蒸気がもれて圧力が上がらない構造で、内部に圧力が残っている場合(フロートが上がっている場合)は、フタを開けられないように設計されています。

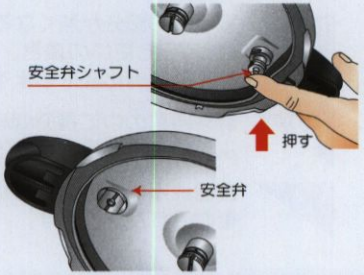
(注)「フタを開ける時」絶対に無理して開けないで下さい。
必ず、P12、STEP1・STEP2を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けて下さい。

スライドプッシュボタンが、止まる所まで手前に引かれていない場合、また、フロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に隙間があります。従って蒸気は漏れます。しかし、スライドプッシュボタンの位置が正しく、内圧が上がり切れば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又、タバコの煙程度の蒸気漏れは何ら問題はありません。

圧力調整装置(ノズル)及びノズルフィルターが目詰まりをした場合、フロート式安全装置が作動して鍋の中の圧力が異常に高くなることを防ぎます。ご使用前に毎回、安全弁シャフトを押し、内部のバネによりもどって来るか確認して下さい。

QD-❼ 安全弁

圧力調整装置(ノズル)、ノズルフィルター及びフロート式安全装置が目詰まりをした場合、安全弁が作動して鍋の中の圧力が異常に高くなることを防ぎます。



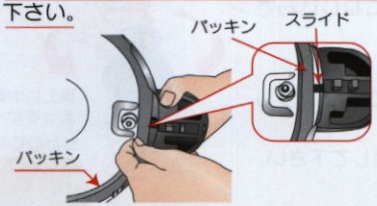
1 火にかける前に　確認1～8をチェックして下さい。

確認1 QD-② 圧力調整装置（ノズル）

おもりを外し、毎回必ずノズルの詰まりは無いかをのぞいて見るか、掃除ピンを通して下さい。
ノズルが目詰まりすると圧力調整が出来ず、爆発の恐れがあり大変危険です。

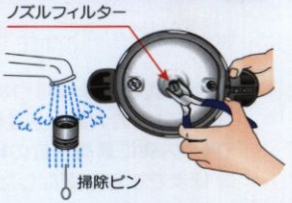
確認2 QD-10-37 フタのパッキン

清潔なものが正しくセットされていますか？
パッキンは消耗品です。キズ・ヒビ・ワレがあったり弾力性が無くなったり、調理中フタと本体の間から蒸気や水が出て来たら交換して下さい。継続して使用しますとパッキン劣化により、フタと本体の間から急激に蒸気や内容物が噴出することがあり、大変危険です。高温の内容物が噴出すると、手や腕などにかかり火傷を負う場合があります。
洗浄中などに包丁や他の器具などで、傷が付かないようにご注意下さい。
また、調理物のカス等の付着、及びヌメリがないように常に中性洗剤できれいに洗って、水気を拭き取ってから、フタを正常にセットして下さい。



確認3 QD-⑨ ノズルフィルター

穴詰まりは無いか、きれいに掃除されているか外して確認して下さい。
フィルターはネジ式で、手で取り付け・取り外しが出来ます。もし固い時はペンチ等で反時計回りに回して取り外して下さい。



確認4 QD-⑥ フロート式安全装置

スムーズに上下に動きますか？
スライドプッシュボタンを止まる所まで、手前に引いて下さい。
フロートを指で押し、フロートの自重で動くことを確認して下さい。
確認後、スライドプッシュボタンを止まる所まで、フタの中心側に押して下さい。
スライドプッシュボタンの位置はP15を参照。

確認5 安全弁シャフト

フタの裏面にあるフロート式安全装置の安全弁シャフトを指で押して、バネの力で戻ればOKです。
もし動かない場合は、使用せず弊社までご連絡下さい。

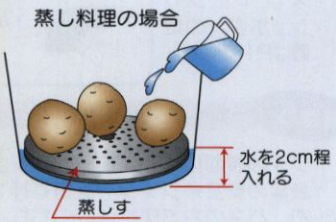
■火にかける前に　確認1～8をチェックして下さい。

確認6　QD-⑪ 調理容量(最高水位線)

この鍋は浅いので、豆類の料理はおすすめ致しません。

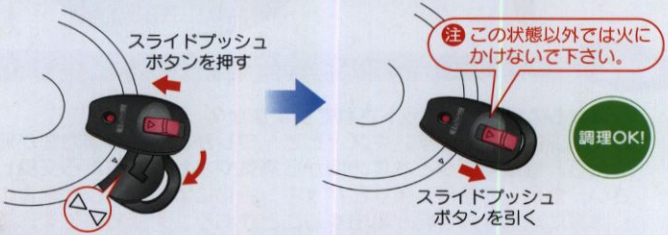
1回の調理量は材料や水、調味料を合わせて鍋の深さの2/3までを最大量としてそれ以下で調理をして下さい。
(鍋の内側に最高水位の線が表示されています。)
※縁まで水等を満たした状態で使用しないで下さい。

蒸し料理をする場合、鍋に2cm程水を張り、鍋の中に蒸しすを置き、その上に蒸し物を置いて下さい。その時、食材の高さが鍋のフチより高くならないよう注意して下さい。
※蒸し料理はレシピにそってご使用下さい。



確認7　QD-⑤ 本体　QD-③ フタ

フタは本体に正しくセットされていますか？
●ふたのはめ合わせ方
スライドプッシュボタンを止まる所まで、鍋の中心側に押して下さい。本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回し、本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。
加圧される時、本体とフタのかん合が正しいか再チェックして下さい。もし、かん合を間違えて加圧しますと爆発や故障の恐れがあり大変危険です。
スライドプッシュボタンを止まる所まで、手前に引いてから火にかけて下さい。



確認8　QD-1-H 圧力調整装置(おもり)

おもりの取付は、ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに置き、時計回りにねじ込んで下さい。
(ねじ式になっております)
(フタとおもりの間隔が7mm程でフラフラしている状態で正常)
※おもりのはずし方はP13を参照して下さい。

2 火にかけてから

STEP 1　沸　騰

①最初は強火にします。
ガスの場合は、炎が鍋の底面より大きくならないようにし、コンロの中央に鍋を置くようにして下さい。(取っ手が焼け、破損することがあります) IHの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、強にして下さい。
(P7参照)
②フロート式安全装置が上がります。上がるまでの時間は、内容量によって異なります。その後も強火を続けて下さい。
③おもりがシュッシュッと音をたてて動き出します。
(これを圧力鍋の慣用語で沸騰と呼びます)
④おもりが少し動く程度の弱火にします。ここから調理時間が始まります。レシピにそって時間を計って下さい。
⑤量が増えても調理時間は同じです。
注 強火のままですと圧力オーバーとなり、安全装置が作動し、内容物が飛散する可能性がありますので、必ず弱火にして下さい。

STEP 2　調理時間と蒸らし時間

①所定の調理時間がたったら、火を消して下さい。
(沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で、調理時間と呼びます) 火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。
(これを圧力鍋の慣用語で蒸らし時間と呼びます)
熱源を切った後も高温調理を続ける、圧力鍋しかできない特徴です。
②フロート式安全装置が下がると、開けることが出来ます。P12・P13にそってフタを開けて下さい。もし火を消して自然放置で3分以内にフロートが落ちるようでしたら、蒸気が漏れています。パッキンやその他を調べて下さい。

★火にかけてからのご注意!!

1. 沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、鍋を傾けたりしないで下さい。蒸気と共に中味(液状の場合)が飛び出すことがあります。
2. 空焚きは絶対にしないで下さい。本体の変形やパッキン・取っ手の破損の原因となります。
3. おもりが動き出すまで(内圧が140キロパスカルに上がり切るまで)の間は、フロート式安全装置の所に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れますが、おもりが動き出せば、隙間はなくなりほとんど漏れなくなります。
また、タバコの煙程度の蒸気漏れは異常ではありません。
4. 内部の圧力が上昇する過程で、パッキンがピチピチ、パチンと音をだす事がありますが異常ではありませんのでご安心下さい。
5. 加圧される時、体とフタのかん合が正しいか再チェックして下さい。もし、かん合を間違えて加圧しますと、爆発や故障の恐れがあり大変危険です。(P10参照)
6. 圧力鍋のフタを外し、普通の鍋として使用される際、加熱中は火力を弱めにして、よくかき混ぜながら加熱して下さい。急に加熱すると、過加熱状態の部分ができ、突沸して火傷をするおそれがあります。

3 フタを開ける時　STEP1～5の手順でフタを開けて下さい。

STEP1 フロート

フロートが沈んでいるか確認して下さい。

STEP2 蒸気を抜く

おもりを少し持ち上げ、手前に傾けて下さい。
(鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜けます)
蒸気の抜ける音がしなくなったら、おもりを止まるまで上に持ち上げて、そのままおもりを反時計回りに半周から一周、ネジがかみ合うまで大きく回しておもりを外して下さい。
小さく回すと空回りします。
おもりを外す時は、P13の【おもりの取り方】を参照して下さい。

STEP3 フタを開ける（1）

スライドプッシュボタンを止まる所まで、鍋の中心側に押して下さい。フロート式安全装置が上がっていると押せません。下がるまで放置するか、P13の【急冷】にそって水をかけ冷やして下さい。

STEP4 フタを開ける（2）

フタを少し反時計回りに回転させて一度止めた時、フタの隙間から蒸気が出ていないことを確認してから、フタの▽印が本体取っ手の△印にくるまでフタを回転させて下さい。
この時、取っ手の動きが普段より重く感じられる時は、鍋の内側にはまだ圧力がかかっている可能性があるので、無理に開けないで下さい。無理に開けると内容物が噴出し、高温の内容物が手や腕等にかかり、火傷を負う場合があります。
STEP1～3の確認をし、まだ取っ手の動きが重いようでしたら、再度おもりを取り付け、P13の【急冷】にそって水をかけ冷やしてから、STEP2からの手順で開けて下さい。

STEP5　フタを開ける（3）

フタの▽印と本体取っ手の△印を合わせてから、フタを真っ直ぐ持ち上げ、フタを開けて下さい。この時、蒸気が立ち上がりますので火傷にご注意下さい。
いったんフロートが下がっても、鍋をゆらしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロートが上がります。
その時はフタを開けずに再度、STEP1からの手順を行った後フタを開けて下さい。

おもりの取り方　※おもりはネジ式になっています。

おもりを止まるまで上に持ち上げる。

おもりを反時計回りに半周から一周、大きく回す。小さく回すと空回りします。

ネジがかみ合い、更に回せばおもりが外れます。

★フタを開ける時のご注意!!

1. フタが固い時、絶対に無理してフタを開けないで下さい。
必ず、STEP1～3を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けて下さい。
2. おもりは急に外さないで下さい。中味が飛び出す恐れがあります。
3. 粘着物が中にある場合は、フロートが沈みにくいことがあります。フロートの頭を箸のような細い棒で突いてみて、蒸気がきつく出る場合は、内部に圧力が残っている可能性があります。おもりを付けて、水で急冷却するなどしてSTEP1～5の操作を繰り返して下さい。

急いでフタを開ける必要がある場合

① 急冷
鍋を慎重にシンクに置き、フタの上にふきんをのせ、その上から水をかけて下さい。しばらくしますとフロートが下がりますので、その後おもりを外し、STEP1～5にそってフタを開けて下さい。いったんフロートが下がりましても、鍋をゆらしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロートが上がります。
その時はフタを開けずに再度、STEP1からの手順を行った後フタを開けて下さい。

② 急減圧
おもりを少し持ち上げ、頭部を手前に傾けて、フロートが下がるまで蒸気を抜いて下さい。
その後おもりを外し、STEP1～5にそってフタを開けて下さい。
いったんフロートが下がりましても、鍋をゆらしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロートが上がります。
その時はフタを開けずに再度、STEP1からの手順を行った後、フタを開けて下さい。
急に減圧すると煮物が煮くずれすることがあります。

いつも清潔で安全にご使用いただくために…

チェック1　QD-② 圧力調整装置(ノズル)

点検　フタを閉める前にノズルをすかして見て、調理カス等が詰まっていないか確認をして下さい。

掃除　もし、調理カス等が詰まっていたら、付属の掃除ピンで異物を取り除き、水で流して下さい。

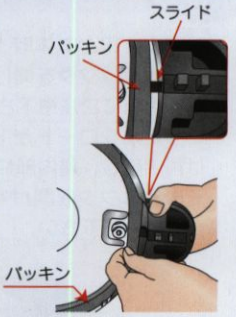
※調理中、ノズルから煮汁などが出た時は分量オーバーか又は、火力が強すぎであり、トラブル発生の合図です。
※豆類、麺類、おかゆ類など、あわだちやすい料理は調理中、多少煮汁が出ることがあります。

チェック2　QD-10-37 パッキン

取り付け方　フタの内側の一番奥に取り付け、図のようにスライドによって、内側に押される所に取り付けて下さい。

取り外し方　パッキンのベロ部分を指でつかみ、取り出して下さい。

掃除　パッキンとフタの内側を中性洗剤で洗い、その後布で拭いて下さい。
(火であぶったり、直射日光に当てて干したりしないで下さい。)



※フタの内側の外枠に取り付けておりますパッキンは、ご使用により劣化します。また、使用期間が短くても、洗浄中などに傷が付き、劣化することがあります。劣化した場合、調理中にフタと鍋本体の間から蒸気が漏れたり、水滴が落ちたりします。そのような状況が起きましたら、そのパッキンを継続使用せず、新しい物に交換して下さい。
継続して使用しますと、フタと鍋本体の間から急激に蒸気や内容物が噴出することがあり、大変危険です。高温の内容物が噴出すると、手や腕などにかかり火傷を負う場合があります。
※洗浄中などに包丁や他の器具などで傷が付かないようにご注意下さい。また、ご使用前にパッキンに傷やヌメリが無いかお確かめの上、ご使用下さい。油等でヌメリがある時は、台所洗剤等でヌメリを取ってからご使用下さい。
※お客様の使用頻度やお手入れにより耐久期間は異なりますが、少なくとも一年に一度は、新しいパッキンに交換されることをお勧めいたします。
※保管時はパッキンを鍋ブタに取り付けず、フタをせずに保管して下さい。においがパッキンや鍋に付くのを防ぎます。

いつも清潔で安全にご使用いただくために…

チェック3　QD-⑥ フロート式安全装置(安全弁シャフト)　QD-⑦ 安全弁

点検

フロート式安全装置：スライドプッシュボタンを止まる所まで、手前に引いて下さい。
フロートはフタ内側より指で軽く押し、フロートの自重で動くことを確認して下さい。
確認後、スライドプッシュボタンを止まる所まで、フタの中心側に押して下さい。

安全弁シャフト：フタの裏面にある安全弁シャフトは指で押し、内部のバネによって戻ってくるか確認して下さい。

掃除

フロート式安全装置・安全弁シャフト・安全弁は、中性洗剤で洗浄後よく湯を流して下さい。フロート式安全装置・安全弁シャフトは、動かしながら調理カスや油汚れ等を取り除いて下さい。必要に応じて歯ブラシ等で汚れをこすり落として下さい。

チェック4　QD-15-1 15-2 スライド　QD-15-3 スライドプッシュボタン

点検

スライドプッシュボタンを動かし、フタの開閉が正しく出来るか確認して下さい。

構造

フタを開閉する時は、スライドプッシュボタンを止まる所までフタの中心側に押して下さい。この状態でないとフタは開閉出来ません。
また、フロート式安全装置が上がっている場合(鍋内部に圧力がかかっている場合)スライドプッシュボタンは、その場所へは動きません。これにより、圧力がかかっている状態でフタが開くのを防ぎます。
調理の時は、スライドプッシュボタンを止まる所まで手前(鍋の外側方向)に引いた場所で行って下さい。
この場所でないと蒸気がもれて圧力がかかりません。これにより、ご使用者の確認なしに圧力がかかるのを防ぎます。

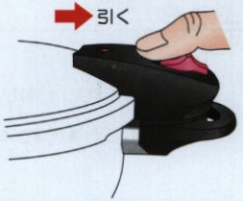
ご注意　フタを正しく閉じた状態以外では、火にかけないで下さい。
スライドが熱で変形することがあります。

掃除

中性洗剤で洗いよく湯を流し、スライドを動かしながら調理カスや油汚れ等を取り除いて下さい。

■フタを開閉する時のスライドプッシュボタンの位置(フタの中心側に押す)

■調理をする時のスライドプッシュボタンの位置(手前に引く)



こんなときには トラブル

圧力鍋が正常な場合

1 フタを正しく取り付け、スライドプッシュボタンを正しく動かします。

2 火にかけて数分後、フロート式安全装置が浮き上がります。
(内容物の量によって時間は異なります。)
フロート周辺から蒸気が少し漏れる場合がありますが、問題はありません。

3 更に2~3分後、圧力調整装置のおもりが、シュッシュッと動き出します。

※これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消して十分に急冷してから、下記に異常の見分け方と原因、対策を列記してありますので、よく読んで対処して下さい。さらに不明な点は、P17のお客様相談室にお問い合わせ下さい。

こんなとき		原因	このようにします
A	体にフタをセット出来ない。(フタが閉まらない)	①本体とフタの噛み合わせが悪い。	このまま絶対に使用しないで下さい。爆発の恐れがあり大変危険です。
		②スライドプッシュボタンの位置が合っていない。	スライドプッシュボタンが止まるまで、フタの中心側に押して開閉して下さい。
		③パッキンの取付位置が悪い。	P14チェック2にそって、パッキンを取り付けて下さい。
B	体の取っ手がガタガタする。	ネジがゆるんでいる。	プラスドライバーで強く締め付けて下さい。
C	体にフタをセットした時、本体・パッキン・フタとの間に余裕(ガタ・隙間)がある。	そのように設計されています。	加圧されますとパッキンが拡がって、本体・フタに密着し、密閉状態となります。
D	フロート式安全装置のフロートが浮き上がらない。	①火力が弱い。	鍋底から火がはみ出さない程度の強火にします。
		②スライドプッシュボタンの位置が合っていない。	スライドプッシュボタンが止まるまで、手前(鍋の外側方向)に引いた場所で調理して下さい。
		③パッキンのキズ・破損・非弾性。	パッキン交換(有料)が必要です。弊社までご連絡下さい。
E	フロートが浮き上がったが、火を消すとすぐにフロートが落ちる。	①パッキンのキズ・破損・非弾性。	パッキン交換(有料)が必要です。弊社までご連絡下さい。
		②ノズル・安全弁・フロート取り付け部分のネジのゆるみ。	ペンチかスパナで追い締めする。
		③ノズル・安全弁・フロート取り付け部分のオーリングパッキンが傷んでいる。	オーリングパッキン交換(有料)が必要です。弊社までご連絡下さい。
F	フロート式安全装置部から蒸気が漏れる。	①フロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に隙間があるので、蒸気が漏れます。	内圧が上がりきれば、隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。 又、タバコの煙程度の蒸気漏れは、何ら問題はありません。
		②スライドプッシュボタンの位置が合っていない。	スライドプッシュボタンが止まるまで、手前(鍋の外側方向)に引いた場所で調理して下さい。
		③ノズル・ノズルフィルターの目詰まり。	P12・P13にそってフタを開け、ノズル・ノズルフィルターを掃除して下さい。
G	フタの周囲から蒸気(水滴)が漏れる。 取っ手の所から水滴が落ちる。	①スライドプッシュボタンの位置が合っていない。	スライドプッシュボタンが止まるまで、手前(鍋の外側方向)に引いた場所で調理して下さい。
		②パッキンがぬれていた。	パッキンとパッキン取り付ける部分をよく拭いてからご使用下さい。
		③パッキンのキズ・破損・非弾性。	パッキン交換(有料)が必要です。弊社までご連絡下さい。
		④パッキンが所定の場所に付いていない。	P14を確認し、再度付け直して下さい。
		⑤フロート式安全装置の取り付け部分(内側)のネジのゆるみか、オーリングパッキンの劣化。	ペンチかスパナで追い締めして下さい。 オーリングパッキン劣化の場合は交換(有料)が必要です。弊社までご連絡下さい。

ご注意

- 取っ手が外れて本体やフタが落ちて、火傷、ケガをする事がありますので、取っ手のガタつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用下さい。
- 料理をする前に毎回、ノズル及びノズルフィルターのつまりを完全に取り除いて下さい。
- 料理をする前に毎回、フロート式安全装置の下穴より出ている安全弁シャフトを押して、バネの力で戻って来るか確認して下さい。

お客様相談室
☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／9:00～12:00　13:00～17:00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

	こんなとき	原　因	このようにします
H	おもりが取り付けられない。はずせない。	おもりはネジ式です。	回して脱着します。取りつけは、P10の確認8、取り外しは、P13をご覧下さい。
I	おもりが回転しない。	弊社商品のおもりは回転しません。	弊社商品のおもりはフラフラとゆれるだけです。 回転すると火傷の危険がありますので、回転しないようにしています。
J	調理中おもりが急に動かなくなった。	①火力が弱すぎる。	おもりを少し動かして下さい。その時蒸気が出てくれば、火力をもう少し強くして下さい。
		②空焚き。	完全に空焚き状態になりますと蒸気が出ません。また、焦げている臭いがします。この時は、鍋が非常に高温になっていますので、火を止め冷えるまでそのまま放置して置いて下さい。
		③ノズル・ノズルフィルターの目詰まり。	おもりを少し動かしても、蒸気が出ない時は目詰まりの可能性があります。 直ぐに火を止め、しばらく放置して置いて下さい。その後多量の水をかけて十分冷やしてからフロートが落ちているのを確認してフタを開け、目詰まりの掃除をして下さい。
K	調理中、フロート式安全装置・安全弁から勢いよく蒸気が出だした。	①ノズル・ノズルフィルターの目詰まりにより、安全装置が働いた。	P12・P13にそってフタを開け、ノズル・ノズルフィルターを掃除して下さい。
		②おもりがゆれているのに、強火で加熱し続けたことで安全装置が働いた。	おもりがゆれたら、少しゆれる程度にまで火を弱めて下さい。 もし強火のまま使用しますと、安全装置が働き、内容物が飛散する可能性があります。
L	鍋の内側が焦げ付いた。	①火力調整に問題がある。	最初は強火にします。ガスの場合は、炎が鍋の底面より大きくならないようにし、コンロの中央に鍋を置くようにして下さい。 IHの場合は、最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱した後、「強」にして下さい。その後、おもりが少し動く程度の弱火にして下さい。
		②水の量に問題がある。	水の量を少し増やして下さい。 季節や材料、その他環境によってレシピ通りに調理できないことがあります。
M	焦げ付いた時は		焦げた中味を取り出し、鍋に水を入れ沸騰させて下さい。そこに重曹を1/2カップ入れ、圧力鍋のフタをせずに5分間、更に沸騰させて下さい。火を止め冷めたら、スポンジタワシでこすり取って下さい。もしとれない場合は、クリームクレンザーなどを使用し、こすり取って下さい。 ワンダーシェフでは、鍋内部の再研磨(有料)を行っています。(販売店での受付は行っておりません。)弊社までご連絡下さい。(P30の「こげとり研磨のご案内」を参照して下さい。)
N	白米ごはんが少し灰色がかって見える。	高圧でお米のでんぷんが100%α(アルファ)化した印。だからお米も玄米もふっくらモチモチに炊き上がります。	灰色がかって見えることは全く問題ありません。

★とっておきレシピをご紹介!!★

1 P19 鯛の姿煮
2 P19 鱈とじゃがいものキムチ煮込み
3 P20 かれいのトマト煮
4 P20 いわしのコチュジャン煮
5 P21 揚げさばのおろし煮
6 P21 いさきのレモンバター煮
7 P22 めばるの煮付け
8 P22 キャベツと豚バラのスープ煮
9 P23 野菜巻きチキン香味煮込み
10 P23 厚切り大根のつくね乗せ煮
11 P24 牛肉の野菜巻き蒸し
12 P24 鮭ときのこの味噌蒸し
13 P25 レタス巻きしゅうまい
14 P25 中華風蒸し野菜
15 P26 鶏のゆず味噌蒸し
16 P26 豚とトマトとチーズの重ね蒸し

＊レシピの使い方＊

- このマークが付いているレシピは各々の方に**おすすめのレシピ**です。

生活習慣病予防に最適

お年寄りや介護食におすすめ

子ども向けにおすすめ

- 各レシピに予防が期待される症例を**緑色の字**で表記しています。

※この料理を食することで、症例が改善したり、発症を防ぐ訳ではありません。

- 「Cooking Time」は、フタをして強火にかけ、数分～十数分後にフロートが浮き上がった後、おもりが充分にふれ、弱火にしてからの時間を示しています。

- 計量単位
  1カップ＝200cc　1合＝180cc
  大さじ1＝15㎖　小さじ1＝5㎖
- 「蒸しす」とは、調理する時に使用する「蒸し板」のことです。

浜田陽子
（はまだようこ）

私のレシピには共通の想いがあります。まずは「健康に繋がること」。そして、「家族を繋げること」。私自身の願いでもあり、多くの方に共感して頂けるのではないかと思っています。
昨今、生活習慣病の急増が社会問題になっています。
健康であるための食事は“食物繊維やビタミン・ミネラル類を多く摂り、塩分、脂質を控える”ことが大きなポイントで、実はそんなに難解ではありません。でも忙しい現代人にとって難しいのは、調理の手間や時間なのだと思います。だから、劇的な時間短縮ができる圧力鍋のレシピには、身近な食材を使って手軽に作れる、体に良いおかずをたくさん取り入れました。肥満解消に使えるレシピ、成長期の子ども向けレシピも多く作りました。
また、圧力鍋ならではの素材の旨みを引き出す力は、減塩食にも利用できますし、味覚を育てたい赤ちゃん食にも活用して頂きたいです。固い食材を柔らかくするパワーは、お年寄り向けの食事作りにも役立ちます。
食べる家族の健康はもちろん、時間と労力の負担を感じながら料理をしている方にも優しい鍋とレシピであれたら嬉しいです。
体に良い手作り料理をみんな笑顔で囲めて、圧力鍋が作る少しの余暇が、家族の会話や団欒のひと時に繋がるなら、とても嬉しいです。

料理研究家　浜田陽子

Profile

Studio coody 代表
料理研究家・栄養士

- 生活習慣病予防、食育、妊産婦栄養、ダイエット等、「ヘルシー」をテーマにしたレシピ開発を手がける。
- ＴＶ・ラジオ出演、雑誌・新聞へのレシピ・コラム提供などメディアでの活動。
- 企業・病院における食のプロデュースも請け負う。
- 「スタジオコーディー キッズクッキング」を主宰。2児の母。
- http://www.coody-t.com/

- レシピはすべて3.7ℓの圧力鍋を使用しています。
- 食材が硬い場合は、加圧時間を少し長めに、柔らかい場合は少し短めになど、お好みに合わせて調整して下さい。
- 材料の品種、旬か否か、吸水時間、火力などによって出来上がりに多少の違いがあります。
- レシピはすべて、以下の条件を基準にしています。
  使用熱源：ハーマン製・ガスビルトインコンロ
  ガス消費量：標準バーナー2.79kw(2400kcal/h)

1 鯛の姿煮

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　強火 1分 → 中強火 煮汁1/3

材　料（1尾分）

鯛……20～25cmのもの1尾
〈うろこ、内臓、エラを除き、身に切り込みを入れる〉
A（だし汁250cc、薄口しょうゆ・砂糖・酒各大さじ2、みりん大さじ2）

作り方

①鍋に鯛とAを入れてふたをし、強火にかける。
②おもりがふれたら1分加熱して火を止める。
③フロートがおりたらふたを開け、中強火で煮汁が1/3になるまで煮詰める。

ポイント

※③の煮詰めでは、できるだけ煮汁を鯛の表面（煮汁から上に出た部分）にかけながら煮詰めると照りが出ます。
★鯛は繊細な旨みたっぷりの白身魚です。低カロリーで良質なたんぱく質を多く摂れるので、ダイエット中の方や筋力をつけたい方におすすめです。持ち味を楽しむためには、シンプルな味付けで仕上げるのが良いでしょう。

2 鱈とじゃがいものキムチ煮込み

生活習慣病予防

Cooking time　強火 1分 → 中強火 煮汁半分

材　料（3～4人分）

真鱈……600～700gのもの1本
〈内臓を除き、頭から尾を6～7cm幅のぶつ切りにする〉
じゃがいも……3個〈半分に切る〉
A（水200cc、鶏がらスープの素小さじ2、みりん・しょうゆ・酒各大さじ3）
キムチ漬け……200g

作り方

①鍋に真鱈とじゃがいもをできるだけ重ならないように並べてAを入れ、その上にキムチ漬けを広げる。
②ふたをして強火にかけ、おもりがふれたら1分加熱し、火を止める。
③フロートがおりたらふたを開け、中強火で煮汁が半分になるまで煮詰める。

ポイント

※真鱈は鍋用で売られているものを使うと手軽です。
★鱈のほか、ぶりやはまちの粗でも代用できます。
★真鱈は低脂肪低カロリーな白身魚です。カルシウムやビタミンB群など、特に女性の美容と健康に関与する栄養を豊富に含みます。

3 かれいのトマト煮

Cooking time

子ども向け　生活習慣病予防

弱火 45秒 → 中強火 5～8分

材　料（2人分）

赤かれい……20cm幅くらいの切り身4切れ
玉ねぎ……1個〈薄切りにする〉
セロリ……1本〈筋をとって斜め薄切りにする〉
固形スープ……2個
トマトジュース（無塩）……300cc
水……50cc
塩こしょう……少々
刻みパセリ……少々

作り方

①鍋に玉ねぎとセロリを薄く広げて、そのうえにかれいを並べる。
②固形スープ、トマトジュースと、水を加えて落としぶたをし、ふたをする。
③中強火にかけ、おもりがふれたら弱火で45秒煮て火を止める。
④ふたを開けて落としぶたをとり、中強火で5～8分煮て（途中で時々混ぜる）塩こしょうで味を調え、刻みパセリをちらす。

ポイント

★かれいは高たんぱく低脂肪で、ビタミンDやB群も含んでいます。抗酸化効果たっぷりのトマト煮にすることで、体の中から老化を防ぎ、若返りを促す一品になります。

4 いわしのコチュジャン煮

Cooking time

お年寄り向け　生活習慣病予防

弱火 8分 → 中強火 煮汁半分

材　料（4人分）

いわし……20cmくらいのもの4尾
〈うろこ、頭、内臓を除く〉
A（だし汁200cc、砂糖・みりん・酒・しょうゆ各大さじ2、コチュジャン大さじ1～2）

作り方

①鍋にいわしとAを入れてふたをし、強火にかける。
②おもりがふれたら弱火で8分煮て火を止める。
③フロートがおりたらふたを開け、中強火で煮汁が半分になるまで煮詰める。

ポイント

★コチュジャンの量は辛みの好みで調節して下さい。
★骨の良い食感を少し残す加圧時間です。舌で折れるくらい柔らかく仕上げたいときは、加圧時間を10分にして下さい。
★いわしには、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が非常に多く含まれています。不飽和脂肪酸には、血液をサラサラにして高脂血しょうや動脈硬化を防ぐ働きがあります。

5 揚げさばのおろし煮

Cooking time

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防　加圧 0分 → 中強火 3〜5分

材　料（4人分）

さば……2枚おろしの身2枚
〈1枚を半分に切る〉
塩こしょう……少々
小麦粉……適量
揚げ油……適量
A（だし汁250cc、薄口しょうゆ・みりん・酒各大さじ2）
大根おろし……200g

作り方

①さばに塩こしょうで下味をつけて小麦粉をまぶす。
②200度の揚げ油で両面が（唐揚げの色くらいに）色づき、カラッとするように手早く揚げる。
③鍋に、油をよく切った②とAを入れてふたをし、強火にかける。
④おもりがふれたらすぐに火を止め、フロートがおりたらふたを開ける。
⑤煮汁の上に大根おろしを広げ、中強火で3〜5分煮たら火を止める。

ポイント

★大根おろしは水分を含めた量です。使う大根によって違いますが、大根200g＝大根7〜10cmくらいが目安です。
★さばは、カルシウム、ビタミンD、鉄分など、骨粗鬆症や貧血予防に欠かせない栄養を多く含みます。

6 いさきのレモンバター煮

Cooking time

子ども向け　生活習慣病予防　弱火 30秒 → 中強火 煮汁半分

材　料（2人分）

いさき……25cmくらいのもの2尾
〈うろこ、頭、内臓を除く〉
ねぎ……1本〈5cm幅に切る〉
レモン……4枚〈輪切り〉
A（水120cc、固形スープ2個、バター20g、ローレル1枚）
バター……20g（仕上げ用）

作り方

①鍋にいさきを並べ、空いているところにねぎとレモンをおいてAを加える。
②ふたをして強火にかけ、おもりがふれたら弱火で30秒煮て火を止める。
③フロートがおりたらふたを開け、中強火で煮汁が半分になるまで煮詰め、火を止めて仕上げ用バターを加えて余熱で溶かす。

ポイント

★いさきは低脂肪高たんぱくな白身魚です。とってもヘルシーな魚なので、バターを多めに使う料理にも使いやすく、ダイエットを心がけたい方にもおすすめです♪
★ローズマリーやタイムなどのハーブ類を加えたり煮つけたり、盛り付けに飾っても美味しいです。

7 めばるの煮付け

Cooking time

子ども向け　生活習慣病予防

加圧 0分 → 中強火 5分

材　料（2尾分）

めばる……24cmくらいのもの2尾
〈うろこ、内臓、エラを除く〉
A（だし汁300cc、砂糖・みりん・酒・しょうゆ各大さじ3、しょうが2片）

作り方

①鍋にめばるとAを入れてふたをし、強火にかける。
②おもりがふれたらすぐに火を止め、フロートがおりたらふたを開ける。
③再度中強火にかけて、煮汁をめばるの上面にかけながら5分煮る。

ポイント

★めばるのほか、あじ、いさき、きんきなどでも同様に作れます。
★めばるは脂肪分の少ない魚です。コレステロールの上昇を抑える不飽和脂肪酸や、カルシウムなどのミネラル類をバランスよく含みます。

8 キャベツと豚バラのスープ煮

Cooking time

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

加圧 0分 → 中火 1〜2分

材　料（4人分）

キャベツ……1/2個（500〜600g）
〈芯を残したまま4等分のくし型に切る〉
しいたけ……4個（肉厚のもの）〈石突をとる〉
豚バラ薄切り肉……250g
鶏ガラスープの素……大さじ1と1/2
水……300cc
塩こしょう……少々

作り方

①鍋に水を入れてキャベツをできるだけ重ならないように並べ、くぼんだ部分にしいたけをおき、鶏ガラスープの素を全体にちらす。
②①の上に豚バラ肉を広げふたをして強火にかける。
③おもりがふれたらすぐに火を止め、フロートがおりたらふたを開ける。
④再度中火にかけて塩こしょうで味を調え、1〜2分加熱したら火を止める。

ポイント

★キャベツはビタミンCや食物繊維の他、潰瘍の予防効果があるとされるビタミンU、出血時の血液凝固作用を高めるビタミンKなども含まれています。
★豚バラ肉を使うことで肉の旨みがたっぷり出てキャベツがいっそう美味しくなります。より低脂肪低カロリーに仕上げたい場合は、脂身の少ないももやヒレを使って下さい。

9 野菜巻きチキン香味煮込み

Cooking time

子ども向け

弱火 3分 → 強火 6~8分 → 強火 6~8分

材　料（2本分）

鶏もも肉……2枚（1枚300gくらいのもの）〈厚み1.5cm未満になるように、厚い部分は切り裂いておく〉
塩こしょう……適量
アスパラ……6本
にんじん……4本〈1cm角の棒切り〉
A（水300cc、砂糖・みりん・しょうゆ・酒各大さじ5）
にんにく・しょうが……各1片分〈すりおろし〉
たこ糸……適宜

作り方

①鶏肉は皮目を下にしてまな板の上におき、上面に塩こしょうで下味をつける。
②真ん中より少し手前にアスパラ3本とにんじん2本をおいて、手前からきつめに巻き、たこ糸で縛る。
③巻き終わりの部分を下にして鍋に並べ、Aを加える。
④落としぶたをしてふたをし、強火にかけ、おもりがふれたら弱火で3分煮て火を止める。
⑤フロートがおりたらふたと落としぶたをとり、再度強火にかけて6~8分煮る。
⑥肉をひっくり返してさらに6~8分煮たら、肉を取り出す。
⑦残った煮汁は、とろみがつくまで煮詰める。
⑧⑥を1.5~2cm幅の輪切りにして器に盛り、⑦のたれをかける。

ポイント

★②では、巻き終わりを下にしたまま、肉をあまり動かさないようにしてたこ糸をかけていきます。最後に全体をぎゅっと締めるように結んで下さい。
★⑦の煮汁は、鍋底に少し残る程度まで煮詰めるので、焦げに気をつけて下さい。150~200ccくらいのたれができます。
★仕上がった肉巻きは、たこ糸がついたまま輪切りにすると型崩れしにくいです。

10 厚切り大根のつくね乗せ煮

Cooking time

お年寄り向け　生活習慣病予防

弱火 6分

材　料（6個分）

大根……24cm〈3cm厚の輪切りにして皮を厚めにむき、面取りする〉
鶏ひき肉……150g
万能ねぎ……30g〈小口切り〉
A（みりん小さじ1、塩小さじ1/3、片栗粉大さじ1、しょうが汁小さじ1）
片栗粉……大さじ1/2（まぶし用）
B（だし汁300cc、みりん・薄口しょうゆ各大さじ3）

作り方

①大根の、盛りつけるときに上になる断面に、浅い穴があくようにスプーンでえぐりとる。
②ボウルに鶏ひき肉、万能ねぎ、Aを入れてよくこね、8等分に分ける。
③①の穴を開けた断面に、茶こしで片栗粉（まぶし用）をまぶし、②の種をこんもり盛る。
④鍋に③を並べてBを注ぎ入れ、空いているところに①でえぐりとった部分も入れてふたをし、強火にかける。
⑤おもりがふれたら弱火で6分煮て火を止め、フロートがおりたらふたを開ける。
⑥器に盛って煮汁をかけ、えぐりとった部分をふたに見立てて添える。

ポイント

★大根は、消化を助ける酵素が多く含まれている、胃腸に優しい食材です。
★とってもヘルシーですがボリューム満点で腹持ちも良いので、過食に気をつけたい方におすすめです。

11 牛肉の野菜巻き蒸し

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 90秒

材　料（4人分）

牛薄切り肉……300g
塩こしょう……少々〈肉に下味をつけておく〉
にんじん……1本〈皮なし。アスパラより細め、肉の幅より少し長めに切る〉
アスパラ……1束〈肉の幅より少し長めに切る〉
パプリカ……1個〈ヘタ・種なし。肉の幅より少し長めに切る〉
おろしポン酢……適量

作り方

①下味をつけた牛肉に、切ったにんじん、アスパラ、パプリカを1本ずつ乗せて巻く。
②鍋に水200cc（分量外）を入れて蒸しすを落とし、その上に①を、巻き終わりを下にして並べる。
③強火にかけ、おもりがふれたら弱火で90秒加熱して火を止める。
④フロートがおりたらふたを開けて、肉巻きを取り出して器に盛り、おろしポン酢をかける。

ポイント

★牛肉の余分な脂を落とし、カロテンたっぷりの野菜と一緒に食べる、ヘルシーなおかずです。
★牛肉にはアミノ酸が豊富に含まれ、疲労を回復する働きがあります。アスパラにも元気が出る栄養が含まれています。

12 鮭ときのこの味噌蒸し

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 加圧 0分

材　料（4人分）

生鮭……4切れ
酒……大さじ1
しめじ・えのき……各50g〈石突を取る〉
しいたけ……2～3枚〈4等分いちょう切り〉
（合わせみそ）
みそ……50～60g
砂糖・みりん……各大さじ2
酒……大さじ1

作り方

①耐熱容器の中心に鮭を並べて酒をふり、鮭の周りにきのこをおく。
②合わせみその材料を混ぜ合わせて、鮭の上にふりかける。
③鍋に水200cc（分量外）を入れて蒸しすをおき、その上に②の器を置く。
④ふたをして強火にかけ、おもりがふれたら火を止める。
⑤フロートがおりたらふたを開け、器を取り出す。

ポイント

★鮭はカルシウムやビタミンDなど、骨の生成に欠かせない栄養を多く含みます。成長期のお子さんや骨粗鬆症を予防したい成人女性におすすめの魚です。
★みそは種類によって塩分が違います。合わせみそは味見をして、みその量を加減して下さい。
★きのこは食物繊維たっぷり。非常に低脂肪低カロリーなので、減量中の食事に利用したい食材です。

13 レタス巻きしゅうまい

Cooking time

弱火 1分

子ども向け

材　料（4人分）

豚ひき肉……300g
しいたけ……2枚〈みじん切り〉
ねぎ……1/2本〈みじん切り〉
レタス……5〜6枚
〈15cm角くらいの大きさにちぎる〉
片栗粉……適量
A（片栗粉大さじ2、しょうゆ・ごま油・塩各小さじ2）

作り方

①豚ひき肉としいたけ、ねぎとAをボウルに入れて、ねばりが出るまでよくこね、4cmくらいに丸める。
②レタスの水分を拭いて、片面に茶こしで片栗粉をふるい、その面に①をおいて、レタスでたたむように巻き込む。
③鍋に水200cc（分量外）を入れて蒸しすを落とし、その上に②を並べる。
④ふたをして強火にかけ、おもりがふれたら弱火で1分加圧して火を止める。
⑤フロートがおりたらふたを開け、中身を取り出す。

ポイント

★酢醤油や辛子など、お好みの味でどうぞ♪
★①の工程はフードプロセッサーを使うと手軽です。また、ヒレ肉や脂分が少ないもも肉などをフープロで挽いて使うと、ビタミンB群がより多く摂取でき、カロリー控えめのしゅうまいになります。

14 中華風蒸し野菜

Cooking time

弱火 10秒

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

材　料（4人分）

ズッキーニ……1本〈大きい乱切り〉
なす……1本〈大きい乱切り〉
エリンギ……2本〈大きく割く〉
A（鶏ガラスープの素大さじ1と1/2、塩小さじ1/3、ごま油小さじ1）

作り方

①ボウルにズッキーニとなすを入れてAの材料を加えてよく全体に馴染ませてから、エリンギを加えてさっと混ぜる。
②鍋に水200cc（分量外）を入れて蒸しすを落とし、その上に①の具材を重ならないようにおく。
③ふたをして強火にかけ、おもりがふれたら弱火で10秒加圧してから火を止める。
④フロートがおりたらふたを開けて中身を取り出す。

ポイント

★手軽な野菜おかずです。ズッキーニやなす、きのこ類には水分が多く含まれるため、献立に取り入れることで満腹感を得やすく過食を防ぐ効果も期待できます。
★蒸し野菜なら、風味づけ程度の油でOK。油脂類を控えたい方におすすめです♪

15 鶏のゆず味噌蒸し

Cooking time

お年寄り向け　生活習慣病予防

弱火 2分

材　料（4人分）

鶏もも肉……360g（180g×2枚）
〈厚み3cm以上の部分は切り割く〉
（ゆず味噌）
味噌……120g
はちみつ……大さじ3
みりん……大さじ2
ゆずの皮……10g〈みじん切り〉
ゆず……1個分〈ゆず皮を取った残りでOK。4等分に切る〉

作り方

①ゆず味噌の材料を混ぜ合わせ、鶏肉の全体にまぶす。
②鍋に水200cc（分量外）とゆずを入れて蒸しすを落とし、その上に、①を味噌がたっぷりついた状態で、皮目を下にしておき、強火にかける。
③おもりがふれたら弱火で2分煮て、火を止める。
④フロートがおりたらふたを開けて中身を取り出す。

ポイント

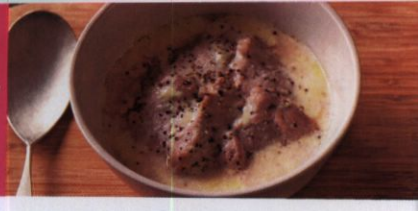
★②で肉を入れるとき、鍋の側面に味噌がつかないように気をつけて下さい。ついてしまったら、布巾で拭きとってから調理して下さい。
★ゆずのかわりに、レモン、ライム、すだちなどを使ってもOK！
★蒸すための水にゆずを入れて、香りの蒸気で蒸します。
★合わせ味噌は、使うみそによって、味が違ってくるので、お好みで調整して下さい。

16 豚とトマトとチーズの重ね蒸し

Cooking time

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

加圧 0分



材　料（3〜4人分）

豚ヒレ肉……250g〈1cm厚のそぎ切り〉
塩・粗挽き黒こしょう……適量
にんにく……1片分〈すりおろし〉
プチトマト……5個〈へたを取って、横半分に〉
溶けるスライスチーズ……2〜3枚

作り方

①豚ヒレ肉に塩と黒こしょうで下味をつけ、にんにくを全体にまぶす。
②耐熱容器に豚ヒレ肉の半分を並べ、その上にチーズの半分をおき、トマトを並べる。
③①の上に残りの豚ヒレ肉を並べ、その上に残りのチーズをおく。
④鍋に水200cc（分量外）を入れて蒸しすを落とし、②をおく。
⑤ふたをして強火にかけ、おもりがふれたら火を止める。
⑥フロートがおりたらふたを開けて、器を取り出す。

ポイント

★豚ヒレ肉は、豚肉の中でも非常に低脂肪低カロリーでヘルシーです。蒸すと脂分が染み出てさらにカロリーカットができます。また身が柔らかいので、蒸し料理に適しています。
★スライスチーズは、ブロック状のプロセスチーズで代用してもOK。ボリューム感が出ます。
★ノンオイルですが、シンプルで豊な風味と旨みを味わえる一品です。ワインのお供にもピッタリ♪

調理時間早見表

- よく使われる材料を調理するのに必要な水量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- Wonder chef 魔法のクイック料理 3.7ℓ(140キロパスカル)を使い、水の分量には調味料を含みます。
- 熱源の種類や火力の強さ、材料の大きさ、取り合わせによって調理時間が多少変わりますので、この表はひとつの目安としてお使い下さい。
- 調理目安／沸騰時間……おもりが<シュッシュッ>と音を出して動き出すまでの時間です。
  調理時間……おもりが動き出したとき(沸騰)から、火を消すまでの時間です。
  蒸らし時間…火を消し、余熱を利用して調理する時間です。

- 調理単位／カップ……1カップ 200cc
  大さじ……15cc
  小さじ……5cc

分類	材料	調理法	分量	大きさ・形	水分量	加圧時間	高圧備考
肉	豚もも肉	茹でる	600g	300ｇかたまり2つ	400cc	5分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	スペアリブ	茹でる	700g	食べやすい大きさ	ひたひたの量	6分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	牛すじ肉	茹でる	400g	食べやすい大きさ	300cc	5分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	鶏むね肉	蒸す	300g	かたまり	200cc	1分	蒸しすを置いた上に材料を置く フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
魚	さんま	茹でる	4尾	うろこ・頭・腹を取って半分に切る	400cc	10分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	あじ	茹でる	5尾	頭・腹・ぜいごを除く	350cc	6分	1尾20cmくらいのものを使用
野菜	かぼちゃ	茹でる	1/4個 (400g)	4cm角	300cc	30秒	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
芋	さつまいも	茹でる	小2本 (500g)	2cm厚輪切り	350cc	20秒	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす
	じゃがいも	茹でる	100g・5個	1個を半分に	300cc	1分	フロートがおりるまで自然放置で蒸らす

注 インターネットに掲載のレシピは、普通圧での調理レシピです。魔法のクイック料理鍋で調理の場合、加圧時間を1/4～1/5を目安に短縮して下さい。

FROM WEBSITE

http://www.wonderchef.jp/

インターネットホームページでは、200種類以上のレシピを写真入りで見る事が出来ます。
印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。
検索用ホームページから「ワンダーシェフ」で検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

ホームページの内容

- ワンダーシェフについて
- お問い合わせ
- レシピ検索
- Q＆Aページ
- 商品紹介

http://www.wonderchef.jp/m/

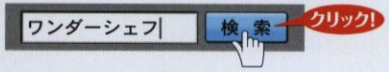
モバイルページでは、200種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。
お買い物中に材料からメニューを選んだり、キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。
上記アドレスを携帯電話に入力して下さるか、2次元コードから入力して下さい。
入力方法は携帯電話の説明書をご覧下さい。

モバイルページで出来る事

- キーワードからのレシピ検索
- カロリーからの検索
- 料理のカテゴリからの検索
- ユーザー登録
- 材料・調理法からの検索
- お問い合わせ

インターネット・モバイルページでユーザー登録を受け付けています！

ユーザー登録をしていただきますと、毎月2回「季節のレシピ」を含むメールをお届けいたします。また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、ユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意いたしております。
ご購入10年無料点検のご案内もさしあげます。



和食

◆蒸す
・あんかけ茶碗蒸し
・椎茸シュウマイ
・赤飯
・卵豆腐
・茶碗蒸し
◆煮る
・あさりの佃煮
・あさりのワイン蒸し
・いなり寿司
・いわしの辛煮
・いわしの生姜煮
・枝豆の塩茹で
・かぼちゃの甘辛煮
・関西風おでん
・牛タンの味噌漬け
・牛肉と新ごぼうの煮物
・牛肉のしぐれ煮
・切り干し大根
・金時豆の甘煮
・栗きんとん
・黒豆
・鶏飯
・五目豆
・さんまの南蛮煮
・ししゃもの昆布巻き
・じゃがいものそぼろ煮
・じゃこの佃煮
・白いんげんの甘煮
・スナップえんどうの玉子とじ
・たこと大豆の柔らか煮
・豚骨
・なすの含め煮
・肉じゃが
・ひじきの煮物
・豚汁
・豚の角煮
・ふきと油揚げの煮物
・豚もつの煮込み
・ふろふき大根
・みそ煮豚ステーキ風
・野菜のおにしめ
・茹で豚
・茹で豚のにんにく醤油漬け
◆炊く
・青豆ごはん
・玄米ごはん
・五目炊き込みごはん
・赤飯(炊く)
・白米
・白米かゆ
・松茸ごはん

洋食

◆蒸す
・シーフードと野菜ドレッシング
・手羽の柔らか唐揚げ
◆煮る
・ヴィシソワーズ
・オックステールシチュー
・牛すね肉の赤ワイン煮
・牛肉のイタリア風煮込み
・クラムチャウダー
・シーフードミックスのトマト煮
・白いんげん豆のチリコンカン
・白いんげん豆のトマト味ミネストローネ
・白菜とロースハムのスープ煮
・大豆のポークビーンズ
・タンシチュー
・チキンフリカッセ
・鶏の赤ワイン煮
・鶏のカレークリーム煮
・鶏のパプリカ風味スープ
・ナスと挽肉のカレー
・人参のポタージュ
・ハッシュドビーフ
・ビーフカレー
・ビーフシチュー
・ポークソテーのトマト風味
・ポットロースト
・ポルシチ
・ホワイトシチュー
・本格ポークカレー
・ラザニア
・レンズ豆のカレー

中華

◆蒸す
・シュウマイ
・スペアリブのケチャップ味
・スペアリブのトウチ蒸し
・肉団子のもち米蒸し
◆煮る
・海老のチリソース
・牛タンの炒め物
・ジャージャー麺
・鯛の中華かゆ
・中華おこわ
・中華風肉団子のスープ煮
・中華風水炊き
・手羽先の煮込み
・棒々鶏風サラダ
・回鍋肉（ホイコーロー）
・焼豚

これらのレシピを見る事が出来ます

多国籍

・クッパ（韓国風汁かけごはん）
・コムタンスープ
・参鶏湯（サンゲタン）
・冷麺

お菓子・デザート

・イチゴジャム
・おはぎ
・カスタードプリン
・カップケーキ
・かぼちゃのプリン
・金時豆の甘煮
・栗のケーキ
・ココナッツ団子
・白玉あずき
・スイートポテト
・タピオカのココナッツミルク
・つぶあん（おはぎ用）
・冷やしじるこ
・リンゴのコンポート

下ごしらえ・ソース

・肉
・野菜
・豆
・魚介類
◆ソース
・基本のトマトソース
・ミートソース

圧力鍋を使うと、すばやく簡単に健康的な本格料理が楽しめます。
また、材料や味付けの工夫で、あなたなりのバリエーションを広げて頂きますようおすすめ致します。

Wonder chef

ワンダーシェフ　魔法のクイック料理
両手圧力鍋
保　証　書

Wonder Chef 圧力鍋をお買い上げ戴きまして、誠に有り難うございました。
私達は最高の品質の圧力鍋を提供することに努力しております。
いつまでも楽しく、ワンダーシェフ圧力鍋をご愛用下さいませ。

- ●型　　式　ワンダーシェフ 魔法のクイック料理 両手圧力鍋3.7ℓ　　品番：QDB37
- ●保証期間　1年間（お買い上げ後）　※お買い上げ日がご不明の場合は、製造日より1年間とします。
- ●お買い上げ日　　年　　月　　日
- ●製造年月　QDB37□□□　※製造年月は本体底面に刻印されております。取っ手の下に印刷されて
- ●お客様 お名前（フリガナ）
- ●ご住所　〒□□□-□□□□
- ●電話番号
- ●お買い上げ販売店名（もしくはレシートを添付）

サンプル

株式会社ワンダーシェフ
お客様相談室
〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
TEL.06(6334)4349

無料点検・こげとり研磨のご案内

▶保証内容

◎ 取扱説明書等に記載された通り、正常な使用法において発生した不都合につきましてはお買い上げ後、1年間は無償で修理致します。
ただし、次に掲げる内容等により、商品に不都合が発生した場合の修理・交換につきましては実費を頂きます。

① 消耗部品(使用する度に、損耗、劣化する樹脂製品・パッキン・取っ手・おもり・スライド等)・付属品は保証の対象外とします。
② 移動、取り扱い不注意等により、落下、打ち付け等によっての損傷、故障。
③ 取り扱い注意事項を守らなかった為に起因する損傷、故障。
④ お客様の勝手な修理、改造による損傷、故障。
⑤ 天災や火災等による損傷、故障。
⑥ その他、異常と思われる使用方法等によって起こる損傷、故障。

◎ この保証は日本国内のみ有効です。
◎ ご購入から1年以上経過した製品は、修理が出来ない場合があります。
◎ その他の修理につきましては、下記のお客様相談室までご連絡下さい。

▶ご購入10年無料点検のご案内

ワンダーシェフでは、長く安心してワンダーシェフをお使い頂くために、ご購入から10年後に弊社から、お客様に無料点検のご案内を致します。
ご希望の方はインターネットホームページより、ユーザー登録を行って下さい。
なお、点検・修理にかかる技術料は無料ですが、部品代及び送料(往復)はご負担頂きますのでご了承下さい。

▶こげとり研磨のご案内

ワンダーシェフでは、残念ながらこがしてしまった鍋の内面を、**技術料 ¥1,000+送料(往復)**で 研磨して、お買い上げ時に近い状態に戻す加工も承っています。下記のお客様相談室までご連絡下さい。(販売店での受付は行っておりません。)

▶お客様相談室：☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343

受付時間／9:00～12:00・13:00～17:00(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

交換部品・別売り部品について

お客様相談室 ☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／9:00～12:00 13:00～17:00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用下さい。
お問い合わせは必ず「魔法のクイック料理」の容量及び部品番号をお買い上げの販売店、又は弊社お客様相談室までお申し付け下さい。

部品番号	部品名	小売価格	税込価格
QD-①-H	圧力調整装置(高圧用おもり 140kpa)	1,200円	1,260円
QD-①-M	圧力調整装置(普通圧用おもり 80kpa)(別売品)	1,200円	1,260円
QD-⑨	ノズルフィルター	500円	525円
QD-⑩-37	パッキン	1,000円	1,050円
QD-⑫-37	本体取っ手	1,300円	1,365円
QD-⑬	掃除ピン	300円	315円
QD-⑭-37	蒸しす 3.7ℓ用	1,000円	1,050円
QD-⑯-37	取扱説明書	300円	315円

■別売り部品

600585	602121	603159	603197
3.7ℓ用ガラス蓋 直径22cm	浜田ママの 魔法のクイック料理	ステンレスクリーナープロ	デジタルタイマー(W)
1,000円	1,200円	2,000円	2,000円
1,050円(税込)	1,260円(税込)	2,100円(税込)	2,100円(税込)

（別途消費税と送料をご負担下さい。）

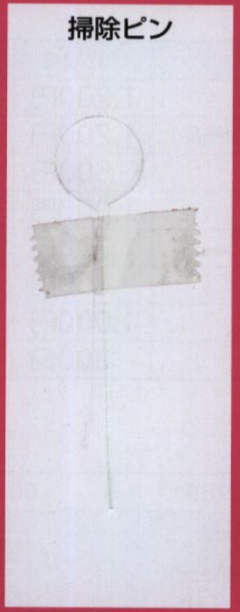
パッキン(QD-10-37)の交換日を記録しておきましょう。

鍋購入日	年 月 日
パッキン交換日	年 月 日
パッキン交換日	年 月 日
パッキン交換日	年 月 日
パッキン交換日	年 月 日
パッキン交換日	年 月 日
パッキン交換日	年 月 日
パッキン交換日	年 月 日
パッキン交換日	年 月 日
パッキン交換日	年 月 日
パッキン交換日	年 月 日

※パッキンはお客様の使用頻度やお手入れにより、耐久期間は異なりますが、少なくとも一年に一度は、新しいパッキンに交換されることをお勧めします。

注 魔法のクイック料理圧力鍋は、作動圧力140キロパスカルです。
他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認下さい。作動圧力が違う場合は、料理時間を調整して下さい。

掃除ピン



Wonder chef

お客様相談室

圧力なべ協議会 会員

株式会社ワンダーシェフ

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／9:00～12:00 13:00～17:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)
アフターフォローは日本国内に限ります。
http://www.wonderchef.jp/
web@wonderchef.jp

(この取扱説明書は2010年現在のもので、商品改良の為、予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい)